

ほけんだより 5月

広島市立井原小学校 平成25年5月1日

新年度のスタートから1ヶ月。若葉が顔を出し、日ごとに緑が濃くなっていくと共に、井原っ子も日々成長しています。

新しい出会いのワクワク感や新鮮さでいっぱいだった4月が終わり、少しずつ疲れも出始めるのが5月です。ゴールデンウィークの連休の間に、しっかりリフレッシュし、また元気に学校に来て欲しいです。

年度初めの忙しさとストレスたまっていませんか…？

しんもん
神門

手首の関節で小指側にあるくぼみに位置します。



「リラクソのつぼ」軽くさすってみてね♪

5月
保健目標

病気の見つかった人は、早く治そう!!

4月の歯科検診の結果です。グラフから、6年生と2年生に「むし歯がない人」が多いことがわかりますね。

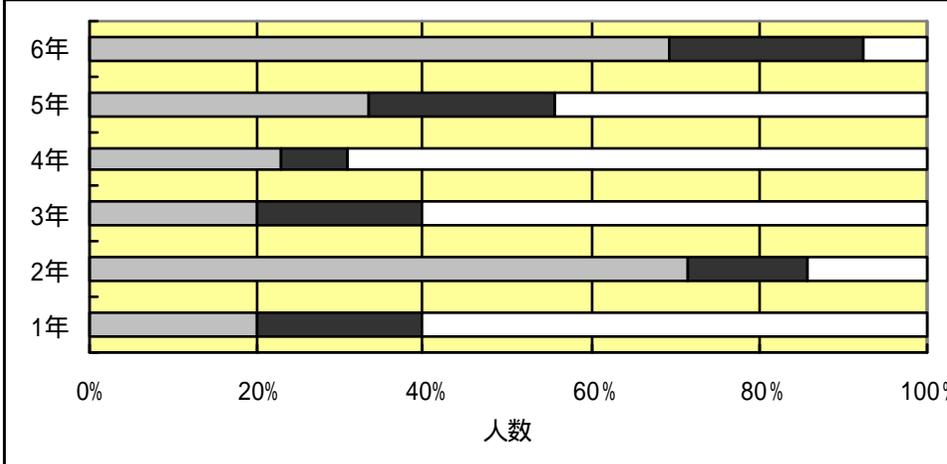
6年生の健康診断のときに、むし歯がない、または治療が済んでいれば学校から「よい歯の学校表彰」に応募し、表彰をしてもらう予定です。ぜひ、みなさんも「よい歯」を目指してむし歯のある人は早めに治療をしましょう♪



5月 保健・給食関係行事

- 8日(水)～12日(日) 生活習慣チェック
- 16日(木) 耳鼻科検診
- 17日(金) 給食試食会(参観日)
- 23日(木) 内科検診
(プール前健康相談も兼ねる)

生活習慣チェックのお願い



- むし歯も治療した歯もない人
- むし歯の治療が済んでいる人
- むし歯やむし歯になりそうな歯がある人



5月8日(水)～12日(日)まで「生活習慣チェック」を実施します。

5月は、4月のやる気が減退し、生活習慣が乱れる傾向にあるため、体調を崩しやすくなったり、勉強に身が入らなくなったりする場合があります。

規則正しい生活習慣を送り、健康に生活できるように、「生活習慣チェックカード」の記入にご協力よろしくお願いいたします。(ご家庭では土日の記入をお願いする予定です。) *提出は13日(月)です。

5月生活習慣チェックカード 目標

チェックすること	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
1 遊ぶ、きもちがよい状態で遊ぶ。				
2 挨拶を交わし、ほめ言葉をもらう。				
3 遊ぶ、くまなく遊ぶ。				
4 うんこをうんこ箱に落とす。				
5 うんこをして、きれいに拭く。				
6 遊ぶ、ほめ言葉をもらう。				
7 遊ぶ、きもちがよい状態で遊ぶ。				
8 テレビやゲームは1時間以上続けてしない。				
自分の目標を記入する				
あつちのひとから				

お子様の目標を事前にご確認ください。

最終日にお子様へのひとことをお書きください♪



健康診断が終わったら、学校から「検診結果のお知らせ」を出しています。
歯科検診以外の検診後も、「所見が認められます」に○がついている場合は、早期受診をお勧めします。